

## ZUSAMMENFASSUNG

**Hintergrund:** Typ 2 Diabetes mellitus (T2DM) entwickelte sich weltweit zu einer Pandemie. Obwohl die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität (KA) als Präventions- und Behandlungsmethode bei T2DM belegt sind, sind die meisten Personen mit T2DM in ungenügendem Ausmass körperlich aktiv. Die innovative, handybasierte Exergaming-Applikation MOBIGAME stellt eine Möglichkeit dar, um inaktive Personen, zu welchen zahlreiche Diabetiker zählen, langfristig zu mehr Bewegung zu animieren.

**Methode:** Bei der 24-wöchigen, randomisierten und kontrollierten Interventionsstudie mit T2DM Patienten handelt es sich um einen Prä-Post-Vergleich mit Kontrollgruppe. Die Interventionsgruppe ( $n=7$ ) bekam die mobile Applikation MOBIGAME zur Erhöhung der täglichen KA. Die Kontrollgruppe ( $n=7$ ) erhielt eine einmalige standardisierte Lebensstilberatung zur Bewegungsförderung. Die Messung der KA erfolgte zu Studienbeginn (T1) sowie 24 Wochen später (T2) über die Bestimmung der täglichen Schrittzahl (Accelerometer) und des Minutenumfangs bei einer moderat-intensiven KA pro Woche (einwöchiges Aktivitätstagebuch).

**Ergebnisse:** Die Interventionsgruppe konnte während der Intervention die tägliche Schrittzahl um 3'084 signifikant stärker steigern als die Kontrollgruppe (IG: +3'193; KG: +109,  $p<.001$ ). Jedoch wurde keine statistische Evidenz gefunden, dass sich die moderat-intensive KA pro Woche zwischen den Gruppen unterschiedlich entwickelte ( $p>.05$ ).

**Diskussion:** Die Applikation MOBIGAME ist zur langfristigen Erhöhung der täglichen Schrittzahl bei inaktiven Personen mit T2DM einer einmaligen Lebensstilberatung überlegen. Obwohl die Befunde über die Erhöhung des Umfangs an moderat-intensiver KA pro Woche statistisch nicht signifikant sind, sind sie möglicherweise von klinischer Relevanz. Aufgrund der geringen Probandenzahl sowie der breiten Streuung der Probandendaten kann keine abschliessende Beurteilung des wahren Gruppenunterschieds getroffen werden. Weitere Untersuchungen mit grösseren Probandenzahlen sind notwendig.